



# **ACTIVIDADES DEPORTIVAS -MAYORES- 2021 / 2022**

**TODA LA INFORMACIÓN:  
POLIDEPORTIVO MUNICIPAL  
PABELLÓN JUAN CARLOS I**

**AVD. CONSTITUCIÓN, 31  
28792 – MIRAFLORES DE LA SIERRA  
TELEFONO: 91 844 39 75  
deportes@mirafloresdelasierra.es  
www.mirafloresdelasierra.es**





# PROGRAMACIÓN MAYORES

ACTIVIDAD	GRUPO	HORARIO			SALA	CUOTAS €	
						EMP.	NO EMP.
GIMNASIA DE MAYORES	G1	Mayores de 65 años	M – J	09.15 10.05	Sala Bienestar	13€	16.25€
ESCUELA DE ESPALDA	G1	Mayores de 65 años	L – X	10.15 11.05	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
	G2	Mayores de 65 años	M – J	10.15 11.05	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
	G3	Mayores de 65 años	M – J	17.00 17.50	Sala Bienestar	17.40€	21.70€
EJERCICIO SALUDABLE	Mayores de 55 años		L – X	11.00 12.00	PABELLÓN Sala Gris	Consultar en la Oficina	
YOGA >65	G1	Mayores de 65 años	Lunes	17.00 17.50	Sala Bienestar	8.70€	10.80€
SENDERISMO SALUDABLE	Mayores de 55 años	Viernes	Horario de Mañana en función de la ruta		Alrededores de Miraflores	Consultar en la Oficina	